

الكوسة مع الزبادي والأرز

30 دقيقة



الطريقة

الكوسة:

أخرج اللب واملأ الكوسة باللحم البقري المفروم المقلي وبعض حبوب الصنوبر. ثم اقل في الزيت لبضع دقائق.

صوص الزبادي:

امزج الزبادي مع القليل من نشا الذرة. اجعل الخليط يغلي على حرارة متوسطة، مع التحريك باستمرار. عندما يصل الزبادي إلى نقطة الغليان، أضف الكوسة المحشية. اترك المزيج يغلي ببطء لبضع دقائق.

الأرز:

اغسل الأرز جيداً. والآن اطبخ الشعيرية على النحو الموضح على العبوة، وأضف الأرز المغسول بالإضافة إلى جزء من الماء المغلي. ضع غطاء على الإناء واتركه يغلي. قلل الحرارة قليلاً واتركه يغلي ببطء لمدة 10 دقائق.

المكونات

تكفي لـ 6 أشخاص

كيلو كوسة صغيرة

كيلو زبادي (يوناني)

20 جم نشا ذرة

50 جم صنوبر

400 جم لحم مفروم

400 جم أرز

50 جم شعيرية

100 مل زيت بذور اللفت لقلي اللحمة

القيمة الغذائية لكل حصة/لكل 100 جم

الطاقة/السعرات الحرارية	870 سعرة حرارية/173 سعرة حرارية
الكربوهيدرات	77.5 جم/15.5 جم
البروتين	33 جم/6.5 جم
الدهون	43 جم/9 جم
- المشبع منها	14 جم/3 جم
- الدهون الأحادية غير المشبعة	14.5 جم/3 جم
- الدهون المتعددة غير المشبعة	14.5 جم/1.5 جم
الألياف الغذائية	19 جم/4 جم

المحتوى من المواد المسببة للحساسية

الغلوتين لا

لاكتوز نعم

آخر مراجعة: 23/06/10، تاريخ النشر: 23/05/24